

INCONTINENCE



L'incontinence est courante **après un AVC**. Ceci veut dire que les muscles qui contrôlent l'évacuation de l'urine et des selles sont affaiblis, rendant le fait de **perdre le contrôle de votre vessie et/ou de vos intestins plus probable**.



La plupart des gens **reprennent leurs fonctions** en quelques mois. Avec **des changements de style de vie** et à des traitements, près de 80 % des problèmes d'incontinence disparaissent.



SIGNES D'INCONTINENCE

- Vous avez des envies soudaines d'uriner.
- Vous avez très souvent besoin d'aller aux toilettes.
- Vous avez l'impression d'avoir la vessie pleine, même après avoir uriné.
- Vous avez de petites fuites d'urine.
- Vous pouvez uriner ou aller à la selle sans le savoir.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE



Buvez entre 6 et 8 tasses d'eau par jour.



Évitez les aliments épicés, qui peuvent irriter les parois de la vessie.



Utilisez la salle de bain à toutes les 2 heures pendant le jour.



Modifiez vos vêtements et votre domicile pour vous aider à prévenir les accidents.



Réduquez votre vessie : entraînez-vous à vous retenir avant d'uriner en prolongeant graduellement le délai de quelques secondes à quelques minutes.



Évitez ou diminuez l'alcool, le thé, le café et les boissons gazeuses, qui augmentent tous la production d'urine.



PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DE VOS SYMPTÔMES D'INCONTINENCE ET DE VOS OPTIONS DE TRAITEMENT.